

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

| | Thuật ngữ | Giải thích | Trang |
|----------|------------------|---|---|
| B | Bước chạy | Một bước chạy được tính từ khi một chân chạm đất tới khi chân còn lại chạm đất. | 14, 23, 30, 33, 34, 61, 82 |
| C | Chạy tăng tốc độ | Chạy nhanh dần. | 10, 13, 15, 22, 24, 26, 29, 31, 33, 34, 45, 49, 52, 56 |
| Đ | Đánh đích | Sử dụng bộ phận của cơ thể (trừ đầu, cổ, tay, chân) chạm vào mặt phẳng đích. | 15 |
| | Đạp sau | Động tác đạp mạnh chân sau, tạo đà đưa cơ thể tiến về phía trước. | 8, 9, 10, 13, 30 |
| L | Lòng bàn chân | Cạnh trong của bàn chân, tính từ cổ chân tới đốt xương ngón chân cái. | 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76 |
| N | Ném rỏ một tay | Khi thực hiện ném rỏ, bóng rời tay bằng một tay. | 56, 75, 58, 59 |
| R | Ra tay | Động tác đưa bóng rời khỏi tay trong một lần chuyển bóng hoặc ném rỏ. | 53, 57 |
| T | Trọng tâm | Điểm tương tượng nằm ở chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận của cơ thể (tương ứng với vị trí của rốn trên cơ thể người). | 19, 46, 53, 75 |
| X | Xuất phát | Kĩ thuật tạo đà khi bắt đầu chạy. | 8, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 25, 28, 29, 33, 34, 35, 39, 43, 80, 91 |